

أطعمة ضارة بالكبد

30 نوفمبر، 2024



كشفت الدكتورة فاليريا لوموفا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن الكبد، الذي يعمل كمرشح طبيعي لتخليص الجسم من السموم، يتأثر بشكل كبير بنوعية الأطعمة التي يتناولها الشخص يوميًا. وأوضحت أن استهلاك بعض الأطعمة والمشروبات قد يؤدي إلى أضرار بالغة للكبد، قد تصل إلى الإصابة بتليف وتشمع الكبد.

وأشارت الدكتورة لوموفا إلى أن تناول الكحول بانتظام يُعد من أخطر العوامل التي تدمر الكبد. كما حذرت من الإفراط في تناول الدهون الحيوانية الموجودة في الزبدة، الشحم، السمن، النقانق، واللحوم الدهنية مثل لحم الضأن، البط، والإوز، بالإضافة إلى المعجنات، الكعك، ومنتجات الدقيق، والوجبات السريعة.

وأضافت أن تناول الفواكه باعتدال ضروري رغم فوائدها، حيث إن الإفراط في استهلاك الفركتوز قد يؤدي إلى مرض الكبد الدهني. كما شددت على ضرورة الحد من استهلاك الحلويات والمشروبات السكرية، نظرًا لتأثيرها على زيادة مستويات الغلوكوز في الدم.

وأوضحت الطبيبة أن الأطعمة المعلبة والمعالجة تشكل خطرًا آخر على صحة الكبد، داعية إلى الالتزام بنظام غذائي متوازن يعتمد على الأطعمة الصحية وإجراء فحوصات طبية دورية، نظرًا لأن أمراض الكبد غالبًا ما تتطور دون ظهور أعراض واضحة.